

# NORMATIVA G.R. 2012 EJERCICIOS INDIVIDUALES

Comité N. de Jueces

## EXIGENCIAS TÉCNICAS: EJERCICIOS INDIVIDUALES CATEGORÍA BENJAMÍN.

Se aplicará el Código FIG, salvo en los puntos que establece la Normativa Nacional 2012 que se detalla a continuación:

<b>PELOTA (individual y clubes)</b>	<b>M. LIBRES (individual y clubes)</b>
Saltos Flexibilidad/Ondas	4 grupos corporales

## 1. DIFICULTAD 1

### 1.1 GENERALIDADES

1.1.1 Cada ejercicio individual puede tener 8 dificultades \* cómo máximo, para un valor de **5.60** ptos.

*\*Las dificultades repartidas del siguiente modo:*

*En los ejercicios de Pelota, la nota total del ejercicio es obtenida por la suma de las dificultades del GCO (grupo corporal obligatorio) de cada aparato,*

**PELOTA** 3 saltos + 3 flexibilidades/ondas

*Más 2 dificultades, 1 dificultad de cada GCNO (grupo corporal no obligatorio).*

*En los **ejercicios Manos Libres** los 4 grupos corporales obligatorios deben estar representados de manera equilibrada, ningún grupo puede no estar representado, mínimo una (1) dificultad de cada grupo, y máximo dos (2) de cada grupo.*

1.1.2 Cada gimnasta debe entregar con antelación y por escrito (ver normativa Gral. Nacional) sobre la ficha oficial, la sucesión de 8 dificultades como máximo, utilizando los símbolos correspondientes.

### 1.2 VALOR DE LAS DIFICULTADES

1.2.1 Los valores de las dificultades que se tomarán en consideración para la Categoría ALEVÍN son los siguientes:

- Todas las dificultades **de nivel A = 0.10 ptos; B = 0.20 ptos; C = 0.30 ptos; D = 0.40 ptos; E = 0.50 ptos; F = 0.60 ptos; G = 0.70 ptos.**

### 1.3 NOTA DE DIFICULTAD 1

1.3.1 La nota de Dificultad para la Categoría Alevín será de **0.00 a 5.60 ptos.**

Por ejemplo, en una composición de máximo nivel, el reparto de la nota de Dificultad es el siguiente:

- 8 dificultades aisladas de valor máximo 0.70 ptos = 5.60 ptos máximo.

# NORMATIVA G.R. 2012 EJERCICIOS INDIVIDUALES

Comité N. de Jueces

- TOTAL DIFICULTAD 1 = 5.60 pts máximo

## 1.4 PENALIZACIONES:

1. Si la ficha/ejercicio contiene más de 8 dificultades: 0,50 puntos, y sólo las 8 primeras dificultades ejecutadas serán evaluadas.
2. En M. L.: 0,30 puntos por menos de una (1) o más de dos (2) dificultades de algún grupo. Sólo las primeras dificultades ejecutadas y que entren en la norma serán evaluadas.
3. En pelota si el ejercicio contiene menos de 3 dificultades del GCO: 0,30 puntos.
4. En Pelota: 0.30 por más de una (1) dificultad de algún GCNO. Solo las primeras dificultades ejecutadas y que entren en la norma serán evaluadas.
5. Por dificultades ejecutadas (de nivel B o más), no declaradas en la ficha: 0,30 puntos por ficha incorrecta.
6. Si a lo largo del ejercicio la gimnasta presenta más de un <<tour lento>>por cada tres dificultades sucesivas: 0,30 puntos por composición incorrecta.
7. Si la gimnasta anuncia y ejecuta más de un "tour lento" en equilibrio y más de un "tour lento" en flexibilidad: 0,30 puntos y se anula la dificultad.
8. Por cada dificultad prohibida 0.30 pts (y serán anuladas).
9. Si la suma de la dificultad corporal o el valor de una dificultad es incorrecto 0,30 puntos.
10. Si el símbolo de la dificultad es incorrecto, pero la dificultad corporal es ejecutada correctamente, la dificultad es válida, pero hay una penalización de 0,10.

## 2. DIFICULTAD 2

### 2.1 Ejercicio con aparato (pelota):

Cada ejercicio tendrá un valor máximo de 7 puntos, repartidos del modo siguiente

- Maestría sin lanzamiento
- Maestría con lanzamiento
- Elementos de riesgo (2 máximo en todo el ejercicio)

**Nota 1:** Los 7.00 puntos de la MAESTRÍA se reparten, según Código FIG 2010, a libre elección entre los apartados existentes.

**Nota 2:** Los elementos originales deberán ser inscritos en la ficha de DIFICULTAD 2 con el símbolo y valor correspondiente, y evaluados a criterio de cada juez durante la competición. + 0.10 por cada nueva relación gimnasta-aparato (más 0.10, en el caso de elemento de riesgo).

### 2.2 PENALIZACIONES:

1. Si sobre la ficha el valor de una dificultad de aparato o elemento de maestría es incorrecto 0.30 pts.
2. Si el símbolo de la dificultad de aparato es incorrecto se cuenta la dificultad pero hay una penalización de 0,10
3. Por cada repetición de los elementos pre-acrobáticos autorizados, aislados o en combinación; por ausencia de enlace con el aparato = - 0,20 puntos.

### **3. ARTÍSTICO**

Se aplicará el Código FIG 2010.

Se recuerda la exigencia de trabajo con mano derecha e izquierda (con pelota)

#### **3.1 NOTA DE ARTÍSTICO:**

La nota de artístico será: De 0.00 a 10.00 puntos.

#### **3.2 PENALIZACIONES:**

1. Falta de equilibrio mano derecha e izquierda 0.50 pts.

### **4. EJECUCIÓN**

Se aplicará el Código FIG 2010.

#### **4.1 NOTA DE EJECUCIÓN**

La nota de ejecución será: de 0.00 a 10.00 puntos.

**LA NOTA FINAL VIENE DADA POR LA SUMA DE:**  
 $(D1+D2)/2 + \text{Art} + \text{EJ} = \text{NOTA FINAL MÁXIMA}$

**NOTA FINAL MÁXIMA:**

**Ejercicio con aparato =  $(5.60 + 7.00)/2 + 10.00 + 10.00 = 26.30$  ptos.**

**Ejercicio con Manos Libres =  $5.60 + 10.00 + 10.00 = 25.60$  ptos**

**NOTA:**

***Medida de la Pelota = mínimo 18 cm de diámetro.***

# NORMATIVA G.R. 2012 EJERCICIOS INDIVIDUALES

Comité N. de Jueces

## EXIGENCIAS TÉCNICAS: EJERCICIOS INDIVIDUALES CATEGORÍA ALEVÍN.

Se aplicará el Código FIG, salvo en los puntos que establece la Normativa Nacional 2012 que se detalla a continuación:

<b>CUERDA (clubes)</b>	<b>ARO (individual y clubes)</b>	<b>PELOTA (individual y clubes)</b>	<b>M. LIBRES (individual)</b>
Saltos Giros	4 grupos corporales	Saltos Flexibilidad/Ondas	4 grupos corporales

## 1. DIFICULTAD 1

### 1.3 GENERALIDADES

1.1.1 Cada ejercicio individual puede tener 8 dificultades \* cómo máximo, para un valor de **6.40** pts.

*\*Las dificultades repartidas del siguiente modo:*

*En los ejercicios de Cuerda y Pelota, la nota total del ejercicio es obtenida por la suma de las dificultades del GCO (grupo corporal obligatorio) de cada aparato,*

**CUERDA** 3 saltos + 3 giros

**PELOTA** 3 saltos + 3 flexibilidades/ondas

*Más 2 dificultades, 1 dificultad de cada GCNO (grupo corporal no obligatorio).*

*En los ejercicios de Aro y Manos Libres los 4 grupos corporales obligatorios deben estar representados de manera equilibrada, ningún grupo puede no estar representado, mínimo una (1) dificultad de cada grupo, y máximo dos (2) de cada grupo.*

1.1.2 Cada gimnasta debe entregar con antelación y por escrito (ver normativa Gral. Nacional) sobre la ficha oficial, la sucesión de 8 dificultades como máximo, utilizando los símbolos correspondientes.

### 1.4 VALOR DE LAS DIFICULTADES

1.2.1 Los valores de las dificultades que se tomarán en consideración para la Categoría ALEVÍN son los siguientes:

- Todas las dificultades **de nivel A = 0.10 pts; B = 0.20 pts; C = 0.30 pts; D = 0.40 pts; E = 0.50 pts; F = 0.60 pts; G = 0.70 pts; H = 0.80 pts.**

### 1.3 NOTA DE DIFICULTAD 1

# NORMATIVA G.R. 2012 EJERCICIOS INDIVIDUALES

Comité N. de Jueces

1.3.1 La nota de Dificultad para la Categoría Alevín será de **0.00 a 6.40 pts.**

Por ejemplo, en una composición de máximo nivel, el reparto de la nota de Dificultad es el siguiente:

- 8 dificultades aisladas de valor máximo 0.80 pts = 6.40 pts máximo.
- TOTAL DIFICULTAD 1 = 6.40 pts máximo

## 1.4 PENALIZACIONES:

1. Si la ficha/ejercicio contiene más de 8 dificultades: 0,50 puntos, y sólo las 8 primeras dificultades ejecutadas serán evaluadas.
2. En Aro y M. L.: 0,30 puntos por menos de una (1) o más de dos (2) dificultades de algún grupo. Sólo las primeras dificultades ejecutadas y que entren en la norma serán evaluadas.
3. En cuerda y pelota si el ejercicio contiene menos de 3 dificultades del GCO: 0,30 puntos.
4. En Cuerda y Pelota: 0.30 por más de una (1) dificultad de algún GCNO. Solo las primeras dificultades ejecutadas y que entren en la norma serán evaluadas.
5. Por dificultades ejecutadas (de nivel B o más), no declaradas en la ficha: 0,30 puntos por ficha incorrecta.
6. Si a lo largo del ejercicio la gimnasta presenta más de un <<tour lento>>por cada tres dificultades sucesivas: 0,30 puntos por composición incorrecta.
7. Si la gimnasta anuncia y ejecuta más de un "tour lento" en equilibrio y más de un "tour lento" en flexibilidad: 0,30 puntos y se anula la dificultad.
8. Por cada dificultad prohibida 0.30 pts (y serán anuladas).
9. Si la suma de la dificultad corporal o el valor de una dificultad es incorrecto 0,30 puntos.
10. Si el símbolo de la dificultad es incorrecto, pero la dificultad corporal es ejecutada correctamente, la dificultad es válida, pero hay una penalización de 0,10.

## 2. DIFICULTAD 2

### 2.1 Ejercicio con aparato (Cuerda, pelota y aro):

Cada ejercicio tendrá un valor máximo de 7 puntos, repartidos del modo siguiente

- Maestría sin lanzamiento
- Maestría con lanzamiento
- Elementos de riesgo (2 máximo en todo el ejercicio)

**Nota 1:** Los 7.00 puntos de la MAESTRÍA se reparten, según Código FIG 2010, a libre elección entre los apartados existentes.

**Nota 2:** Los elementos originales deberán ser inscritos en la ficha de DIFICULTAD 2 con el símbolo y valor correspondiente, y evaluados a criterio de cada juez durante la competición. + 0.10 por cada nueva relación gimnasta-aparato (más 0.10, en el caso de elemento de riesgo).

## **NORMATIVA G.R. 2012 EJERCICIOS INDIVIDUALES**

Comité N. de Jueces

### **2.2 PENALIZACIONES:**

4. Si sobre la ficha el valor de una dificultad de aparato o elemento de maestría es incorrecto 0.30 pts.
5. Si el símbolo de la dificultad de aparato es incorrecto se cuenta la dificultad pero hay una penalización de 0,10
6. Por cada repetición de los elementos pre-acrobáticos autorizados, aislados o en combinación; por ausencia de enlace con el aparato = - 0,20 puntos.

## **3. ARTÍSTICO**

Se aplicará el Código FIG 2010.

Se recuerda la exigencia de trabajo con mano derecha e izquierda (con pelota y aro)

### **3.1 NOTA DE ARTÍSTICO:**

La nota de artístico será: De 0.00 a 10.00 puntos.

### **3.2 PENALIZACIONES:**

2. Falta de equilibrio mano derecha e izquierda 0.50 pts.

## **4. EJECUCIÓN**

Se aplicará el Código FIG 2010.

### **4.1 NOTA DE EJECUCIÓN**

La nota de ejecución será: de 0.00 a 10.00 puntos.

**LA NOTA FINAL VIENE DADA POR LA SUMA DE:**

$(D1+D2)/2 + \text{Art} + \text{EJ} = \text{NOTA FINAL MÁXIMA}$

**NOTA FINAL MÁXIMA:**

**Ejercicio con aparato =  $(6.40 + 7.00)/2 + 10.00 + 10.00 = 26.70$  pts.**

**Ejercicio con Manos Libres =  $6.40 + 10.00 + 10.00 = 26.40$  pts**

**NOTA:** Para todos los aparatos se aplicará la Normativa referente a aparatos FIG., excepto para el Aro y para la Pelota

**Medida del Aro = mínimo 70 cm. de diámetro.**

**Medida de la Pelota = mínimo 18 cm de diámetro.**

# NORMATIVA G.R. 2012 EJERCICIOS INDIVIDUALES

Comité N. de Jueces

## EXIGENCIAS TÉCNICAS: EJERCICIOS INDIVIDUALES CATEGORÍA INFANTIL.

Se aplicará el Código FIG 2010, salvo en los puntos que establece la Normativa Nacional 2011 que se detalla a continuación:

<b>ARO (individual y clubes)</b>	<b>PELOTA (clubes)</b>	<b>MAZAS (individual)</b>	<b>CINTA (individual y clubes)</b>	<b>M. LIBRES (clubes)</b>
4 grupos corporales	Saltos flexibilidades/ondas	Equilibrios Giros	Saltos Giros	4 grupos corporales

## 1. DIFICULTAD 1

### 1.1 GENERALIDADES

1.1.1 Cada ejercicio individual puede tener 10 dificultades \* cómo máximo, para un valor de 7.00 pts.

- Las normas relativas a las dificultades pertenecientes a los grupos corporales obligatorios (GCO) específicos de cada aparato deben ser respetadas:
- Como mínimo **6 dificultades del GCO (3+3)** en cada ejercicio.
- Como máximo **4 dificultades del GCNO** elegidas libremente.

En el ejercicio de aro y Manos libres, todos los 4 grupos corporales deben estar representados por:

- Como mínimo, **2 dificultades** de cada grupo corporal en un ejercicio de **8 a 10** dificultades.
- Como mínimo, **1 dificultad** - como máximo **2** - de cada grupo corporal en un ejercicio de **7** dificultades o menos

1.1.2 Cada gimnasta debe entregar con antelación y por escrito (ver normativa Gral. Nacional) sobre la ficha oficial, la sucesión de 10 dificultades como máximo, utilizando los símbolos correspondientes.

### 1.2 VALOR DE LAS DIFICULTADES

1.2.1 Los valores de las dificultades que se tomarán en consideración para la Categoría INFANTIL son los siguientes:

- Todas las dificultades de nivel **A = 0.10 pts; B = 0.20 pts; C = 0.30 pts; D = 0.40 pts; E = 0.50 pts; F = 0.60 pts; G = 0.70 pts; H = 0.80 pts; I = 0.90 pts; J= 1.00 pts.**

### 1.3 NOTA DE DIFICULTAD 1

# NORMATIVA G.R. 2012 EJERCICIOS INDIVIDUALES

Comité N. de Jueces

1.3.1 La nota de Dificultad para la Categoría Infantil será de **0.00 a 7.00 pts.**

## 1.4 PENALIZACIONES:

1. Si la ficha/ejercicio contiene más de 10 dificultades: 0,50 puntos, y sólo las 10 primeras dificultades ejecutadas serán evaluadas.
2. En Aro y M. L.: 0,30 puntos por menos de dos (2) o más de cuatro (4) dificultades de algún grupo. Sólo las primeras dificultades ejecutadas y que entren en la norma serán evaluadas.
3. En pelota, mazas y cinta si el ejercicio contiene menos de 3 dificultades del GCO: 0,30 puntos.
4. Por dificultades ejecutadas (de nivel B o más), no declaradas en la ficha: 0,30 puntos por ficha incorrecta.
5. Si a lo largo del ejercicio la gimnasta presenta más de un <<tour lento>>por cada tres dificultades sucesivas: 0,30 puntos por composición incorrecta.
6. Si la gimnasta anuncia y ejecuta más de un "tour lento" en equilibrio y más de un "tour lento" en flexibilidad: 0,30 puntos y se anula la dificultad.
7. Por cada dificultad prohibida 0.30 pts (y serán anuladas).
8. Si la suma de la dificultad corporal o el valor de una dificultad es incorrecto 0,30 puntos.
9. Si el símbolo de la dificultad es incorrecto, pero la dificultad corporal es ejecutada correctamente, la dificultad es válida, pero hay una penalización de 0,10.

## 2. DIFICULTAD 2

### 2.1 Ejercicio con aparato (aro, pelota, mazas y cinta):

Cada ejercicio tendrá un valor máximo de 10 puntos, repartidos del modo siguiente

- Maestría sin lanzamiento
- Maestría con lanzamiento
- Elementos de riesgo (2 máximo en todo el ejercicio)

**Nota 1:** Los 10.00 puntos de la MAESTRÍA se reparten, según Código FIG, a libre elección entre los apartados existentes.

**Nota 2:** Los elementos originales deberán ser inscritos en la ficha de DIFICULTAD 2 con el símbolo y valor correspondiente, y evaluados a criterio de cada juez durante la competición. + 0.10 por cada nueva relación gimnasta-aparato (más 0.10, en el caso de elemento de riesgo).

### 2.2 PENALIZACIONES:

1. Si sobre la ficha el valor de una dificultad de aparato o elemento de maestría es incorrecto 0.30 pts.
2. Si el símbolo de la dificultad de aparato es incorrecto se cuenta la dificultad pero hay una penalización de 0,10
3. Por cada repetición de los elementos pre-acrobáticos autorizados, aislados o en combinación; por ausencia de enlace con el aparato = - 0,20 puntos.

#### **4. ARTÍSTICO**

Se aplicará el Código FIG 2010.

Se recuerda la exigencia de trabajo con mano derecha e izquierda

##### **3.1 NOTA DE ARTÍSTICO:**

La nota de artístico será: De 0.00 a 10.00 puntos.

##### **3.2 PENALIZACIONES:**

1. Falta de equilibrio mano derecha e izquierda 0.50 pts

#### **4. EJECUCIÓN**

Se aplicará el Código FIG 2010.

##### **4.1 NOTA DE EJECUCIÓN**

La nota de ejecución será: de 0.00 a 10.00 puntos.

**LA NOTA FINAL VIENE DADA POR LA SUMA DE:**

$$(D1+D2)/2 + \text{Art} + \text{EJ} = \text{NOTA FINAL MÁXIMA}$$

**NOTA FINAL MÁXIMA:**

$$\text{Ejercicio con aparato} = (7.00 + 10.00)/2 + 10.00 + 10.00 = 28.50 \text{ pts.}$$

$$\text{Ejercicio con Manos Libres} = 7.00 + 10.00 + 10.00 = 27.00 \text{ pts}$$

**NOTA:** Para todos los aparatos se aplicará la Normativa referente a aparatos FIG., excepto para la cinta

**Cinta = mínimo 4,50 metros**

## NORMATIVA G.R. 2012 EJERCICIOS INDIVIDUALES

Comité N. de Jueces

### EXIGENCIAS TÉCNICAS: EJERCICIOS INDIVIDUALES CATEGORÍA JUNIOR

<b>ARO (individual y clubes)</b>	<b>PELOTA (individual y clubes)</b>	<b>MAZAS (individual y clubes)</b>	<b>CINTA (individual y clubes)</b>
4 Grupos corporales	Salto Flexibilidades/Ondas	Equilibrios Gros	Salto Gros

Se aplicará el código FIG 2010 para la categoría junior.  
Excepto en los puntos que se detallan a continuación.

**Nota 1:** *Los elementos o dificultades originales deberán ser inscritos en la ficha con el símbolo y valor correspondiente, y evaluados según Código 2010 a criterio de cada juez durante la competición.*

**Nota 2:** *Para todos los aparatos se aplicará la Normativa referente a aparatos FIG, excepto para la cinta*

**Cinta = mínimo 5,00 metros**

# NORMATIVA G.R. 2012 EJERCICIOS INDIVIDUALES

Comité N. de Jueces

## EXIGENCIAS TÉCNICAS: EJERCICIOS INDIVIDUALES CATEGORÍA SENIOR.

<b>ARO (individual)</b>	<b>PELOTA (individual y clubes)</b>	<b>MAZAS (clubes)</b>	<b>CINTA (individual y clubes)</b>
4 Grupos corporales	Saltos Flexibilidades/Ondas	Equilibrios Giros	Saltos Giros

Se aplicará el código FIG 2010.

**Nota 1:** *Los elementos o dificultades originales deberán ser inscritos en la ficha con el símbolo y valor correspondiente, y evaluados según Código FIG a criterio de cada juez durante la competición.*

**Nota 2:** *Para todos los aparatos se aplicará la Normativa referente a aparatos FIG*

# NORMATIVA G.R. 2012 EJERCICIOS INDIVIDUALES

Comité N. de Jueces

## EXIGENCIAS TÉCNICAS: EJERCICIOS INDIVIDUALES 1ª CATEGORÍA Y HONOR

### PRIMERA CATEGORÍA Y CATEGORÍA DE HONOR

ARO	PELOTA	MAZAS	CINTA
4 Grupos corporales	Saltos Flexibilidades/Ondas	Equilibrios Giros	Saltos Giros

Se aplicará el código FIG 2010.

**Nota 1:** *Los elementos o dificultades originales deberán ser inscritos en la ficha con el símbolo y valor correspondiente, y evaluados según Código FIG a criterio de cada juez durante la competición.*

**Nota 2:** *Para todos los aparatos se aplicará la Normativa referente a aparatos FIG*